N'attendez plus...
Lâchez prise avec les plantes !

Et hop un café ! Et hop une cigarette !

Sous l'effet du stress et du rythme que nous impose la vie d'aujourd'hui, on a vite fait d'utiliser un palliatif.

Rien de plus facile pour tenir le choc. Rien de plus pénible par contre, quand on ne peut plus s'en passer ! Tabac, alcool, café, attitudes de fuite (accros du boulot, au sport, cyberdépendants...) nous sommes tous concernés de près ou de loin par ces fausses solutions. Que faire une fois la dépendance installée, lorsque le bénéfice disparaît au profit des inconvénients ?

Que faire une fois la spirale amorcée avec son cortège de déséquilibres et souvent de souffrances.
Comment s'en sortir ?

Il existe des outils naturels puissants pour celui qui aspire au soulagement, à l'équilibre, au bien-être et à la sérénité.

Parole d'expert
Jean-François Astier

L'arrêt du tabac relève aujourd'hui de la médecine conventionnelle. Lorsqu'un tel processus est engagé, avant toute chose, il est important de boire beaucoup d'eau et de drainer l'organisme.

On évitera là aussi au quotidien les toxines consœurs (comme celles de l'alcool ou du café) en limitant leur consommation.

Pour cela, il faut s'armer des meilleurs outils pour arrêter ou pour retrouver en deux temps trois mouvements, en cas de rechute malheureuse, la solution qui évitera à nouveau la spirale.

KUDZU

LA SOLUTION VENUE D'ASIE

VOIR AUSSI LES FLEURS DE BACH PAGE 90

COUP DE CŒUR TRADITION

Le kudzu (*Pueraria montana*) est une plante utilisée en Chine et au Japon depuis plus de 600 ans. L'effet étonnamment immédiat du kudzu est un phénomène que l'on explique encore mal malgré les recherches en neurologie qui avancent à grands pas. Pourtant, il est reconnu et apprécié par les personnes qui ont eu l'occasion de l'utiliser.
Sa croissance est une des plus rapides au monde. Il peut pousser de 300 mètres par an et peut atteindre 2 centimètres de croissance par heure dans les périodes chaudes. On pourrait presque penser à un comportement animal. Il est d'ailleurs capable de recouvrir des maisons en quelques jours. La nature est pleine de surprises...

Ingrédients : *racine de kudzu 360 mg, HPMC (gélule végétale).*

Mode d'emploi : *2 à 10 gélules par jour. 1 boîte : 15 à 60 jours de cure. Boîte de 120 gélules végétales. Gélule dosée à 360 mg.*

Lot 3 boîtes
65,70 €
soit la boîte à partir de 21,90€

1 boîte réf. 6123
24,90 €

LES ADDICTIONS ET LE STRESS

Quand on est sous addiction, le quotidien est jalonné de pics d'énergie en haut et en bas. Pour être toujours au top, chaque «accro» a son excitant : tabac, alcool, sport ou internet...

Voici quelques conseils pour arrêter ce manège : supprimez au maximum le sucre, le café, la viande rouge et la charcuterie, qui ont un effet similaire à ces éléments de dépendance. J'en vois déjà crier au scandale, mais vous verrez que cela évite la sensation de manque.

Les aliments à index glycémique élevé, en premier le sucre blanc, sont à fuir comme la peste. Le petit déjeuner du matin doit être riche en aliments complets pour ralentir le passage des sucres dans le sang et éviter ainsi le pic du matin.

Consommez à profusion des légumes verts, crus, cuits, à toutes les sauces et des légumineuses... Buvez abondamment tout au long de la journée de l'eau pure et des tisanes.

Votre corps éliminera ainsi plus rapidement les toxines, tout en évitant la prise de poids. Belle promesse non ?

À LIRE

Ce guide de la défume, rédigé en période de sevrage, est écrit avec humour, détachement et ironie. Martine Pagès nous livre sa méthode anti-tabac qui a fait ses preuves : l'auteure fumait trois paquets par jour...

Auteur :
Martine Pagès
réf. 2078
11,90 €

TISANE OXYGÈNE

À L'AUNÉE DRAINANTE

En accompagnement de votre propre volonté, voici une boisson idéale à boire tout au long de la journée. La racine d'aunée **stimule les fonctions d'élimination de l'organisme**. Le chardon Marie aide à **éliminer les substances toxiques** de l'organisme en soutenant la santé hépatique et donc de la bile. Son aide à la protection du foie permet le maintient de ses fonctions et encourage la purification du corps. Le plantain a une action similaire en faveur de la santé du foie et du **nettoyage des toxines**. L'aubépine contribue au potentiel détoxifiant du foie.

Ingrédients : *anis vert (graine)*, chardon Marie (graine)*, plantain (feuille)*, aunée (racine)*, réglisse (racine)*, myrtille (feuille)*, framboisier (feuille)*, sauge (feuille)*, aubépine (sommité)*.*
**Issus de l'agriculture biologique.*

Mode d'emploi : *boire un litre par jour, à répartir tout au long de la journée.*
Précautions d'emploi : *voir page 8.*

1 écopaquet 400 g
réf. 7145BE
39,90 €

1 paquet 100 g
réf. 7145BP
12,90 €

OFFRE LOT

Composition : *1 kudzu (120 gélules) + 1 CO-RYTHMETROIS® (60 gélules) + 1 écopaquet de tisane oxygène (400 g).*

Mode d'emploi : *CO-RYTHMETROIS® : 2 gélules par jour le matin. Kudzu : 2 gélules en cours de matinée + 2 gélules en cours d'après-midi. Tisane oxygène : 1 litre par jour.*

Durée *: sur un mois, à renouveler si besoin.*

Le lot réf. 4219
79,90 € **au lieu de** ~~94,70€~~